

دالدا رمضان گک بک

PDFBOOKSFREE.PK

دالدا سے بنائی گئی

30

صحت بخش

ترکیب

فہرست

رات کے کھانے کی ڈشز

چکن نہاری	۲۲
پین کیک لزانیا	۲۳
چٹاپلاؤ	۲۴
کڑاہی پسندے	۲۵
آلو مٹر گوشت	۲۶
کر سٹڈ بیک چکن	۲۷
ہر امصالہ رائس	۲۸
منس وچ میکرونی	۲۹
مٹن اسٹو	۳۰

سحر کے کھانے

چکن اسٹفڈ پراٹھے	۱
انڈا گھوٹالا	۲
ریشمی چکن مصالحہ	۳
سیو بھاجی	۴
شامی کباب	۵
پھینی پڈنگ	۶

افطار مزیدار

انوکھی مرچیں	۷
چیز فریٹز	۸
اسپانسی چکن کون	۹
میٹ بالز دوم آلو چاٹ	۱۰
جلیبیاں	۱۱
گلنڈ پوٹیوود وواٹر میلن سوڈا	۱۲
دہی بڑے چھولا چاٹ	۱۳
چکن وہائٹ ساس کباب	۱۴
چائینیز کباب	۱۵
فرائی چکن اسٹیکس	۱۶
لونگ چڑے کباب مصالحے	۱۷
چٹپٹی چکن ونگز	۱۸
منس رنگز	۱۹
مینگو گرلڈ سینڈوچ	۲۰



چکن اسٹفڈ پراٹھے

اجزاء:

چکن	200 گرام
میدہ	ایک پیالی
آٹا	ڈیڑھ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد
پیاز مونی کٹی ہوئی	ایک عدد
کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

• چکن کو صاف دھو کر دو پیالی پانی میں ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر جھاگ نکال دیں، اس میں ثابت کالی مرچ اور پیاز ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر ڈھک کر پکھنے دیں۔ پانی خشک ہونے پر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ چکن کی ہڈیاں الگ کر کے بونیوں کو ریشہ کر لیں۔

• فرانینگ بین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر درمیان میں آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن ڈال کر دو منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں چکن، نمک، کالی مرچ، لال مرچ ڈال کر دو منٹ بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں ٹماٹر کا پیسٹ ڈال دیں اور اچھی طرح تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں

• میڈہ اور آٹا ملا کر نمک اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر گوندھ لیں اور دس سے پندرہ منٹ لمبل کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں

• پیڑے بنا کر چکن کا کچرہ درمیان میں بھر دیں اور ہلکے ہاتھ سے چھوٹے چھوٹے پراٹھے تیل میں

• تویے پر ڈالڈا کوئنگ آئل ڈالنے ہوئے سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پراٹھوں کو حسب پسند چٹنی کے ساتھ سحر یا ناشتے میں پیش کریں۔



انڈا گھوٹالا

اجزاء:

انڈے	چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	دو سے تین جوئے
پیاز	ایک عدد
ٹماٹر	چھ سے آٹھ عدد
لال مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کاجی
ہلدی	آدھا چائے کاجی
دھنیا پسا ہوا	آدھا چائے کاجی
ڈالڈا کوئنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- لہسن، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- کڑا ہنی یا فرائینگ پین میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں پھر ٹماٹر ڈال دیں۔ اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور دھنیا ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔
- ڈھکن ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں
- انڈے ڈال کر دو سے تین منٹ اچھی طرح ملائیں تاکہ انڈے مکمل طور پر پک جائیں

پریزنٹیشن:

چوبیس سے اتار کر گرم گرم پراٹھوں کے ساتھ سحری میں پیش کریں۔



ریشمی چکن مصالحہ

ترکیب:

• چکن کی بوٹیوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے، پیالے میں اورک لہسن، نمک، لال مرچ، دہی اور لیوول کاس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چکن کو اس سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
• انڈوں کو پھیٹ کر اس میں کارن فلا ر ملا لیں، کڑا ہی میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر لیں۔ مصالحہ لگی ہوئی چکن کو انڈے کے بیٹر میں ڈبو کر سنہرا فرائی کر کے نکال لیں

مصالحہ بنانے کے لئے:

• پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر اس میں کڑی پتے کڑا لیں، پھر اس میں اورک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں

• نمک، ٹماٹو پیسٹ، چلی ساس اور باریک کٹا ہوا ہر مصالحہ شامل کر دیں، اچھی طرح ملا کر تین سے چار منٹ پکا لیں
• پھر فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک دیں اور ڈھک کر اتنی دیر پکا لیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر اس منفرد ڈش کو حسب پسند پیٹا بریڈ یا بوائل اسٹیکھیٹ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن بغیر ہڈی کی بوٹیاں
نمک
اورک لہسن پسا ہوا
پسی ہوئی لال مرچ
دہی
لیوول کاس
انڈے
کارن فلا ر
ڈالڈا کوئنگ آئل

مصالحے کے اجزاء:

آدھا کلو
حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ
دو عدد
تین کھانے کے چمچ
تلنے کے لئے

حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ
ایک پیالی
ایک پیالی
آدھا چائے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ
چند پتے
دو سے تین عدد

نمک
اورک لہسن پسا ہوا
دہی
ٹماٹو کا پیسٹ
گرم مصالحہ پسا ہوا
چلی ساس
کڑی پتہ
ہری مرچیں



سیو بھا جی

اجزاء:

سیو (نمکو والی)

نمک

لہسن

پیاز

لال مرچ پسلی ہوئی

بلدی پسلی ہوئی

نماثر

ہری مرچیں

ہراوضیا

ڈالڈا کوکنگ آئل

دو پیالی

حسب ذائقہ

دو سے تین جوئے

ایک عدد درمیان

ایک چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

تین عدد درمیان

دو سے تین عدد

آدھی گھی

آدھی پیالی

ترکیب:

- لہسن، پیاز اور نماثر کو باریک کاٹ لیں، ہراوضیا اور ہری مرچوں کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- تین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیان آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں، پھر بلدی، نمک، لال مرچ اور نماثر ڈال دیں۔ اتنی دیر بھونیں کہ نماثر اچھی طرح گل جائیں
- سیو ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیں اور دو سے تین منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں
- چاہیں تو اتار تے ہوئے اس میں دو انڈے ڈال کر پھینٹ لیں

پریزنٹیشن:

اس مختلف اور چھٹ پٹ بننے والی ڈش کو گھر کے بنے ہوئے پھلکوں کے ساتھ سحری میں پیش کریں



شامی کباب

اجزاء:

چکن بریسٹ

چنے کی دال

نمک

ادرنک لہسن پسا ہوا

پیاز

پسپی ہوئی لال مرچ

سفید زیرہ

دھنیا پسا ہوا

دہی

مکس گرم مصالحہ پسا ہوا

انڈے

ڈالڈال کوئنگ آئل

آدھا کلو

آدھی پیالی

حسب ذائقہ

ایک کھانے کا چمچ

دو عدد درمیانی

ایک کھانے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

دو کھانے کے چمچ

ایک چائے کا چمچ

دو عدد

تلنے کے لئے

ترکیب:

• چنے کی دال کو دھو کر ایک گھنٹے کے لئے دو پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پین میں ڈالڈال کوئنگ آئل کو تین سے چار منٹ گرم کر کے باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں

• اس میں ادرنک لہسن، لال مرچ، زیرہ اور دھنیا ڈال کر ڈالسا پانی کا پھینکا دیتے ہوئے بھونیں

• پھر اس میں دال کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور اچھی طرح بھون کر دو پیالی پانی ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر ڈھک کر دال کو مکمل گٹنے تک پکائیں

• اس میں چکن اور دہی ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں

• چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر کے پیس لیں اور اس مکچر میں نمک، انڈے اور گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ ایک سائز کے کباب بنالیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں

• کڑا ہی میں ڈالڈال کوئنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور کبابوں کو گولڈن فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن:

ماہ رمضان میں پرائے یا پور یوں کے ساتھ حسب پسند سحر یا افطار میں لطف اٹھائیں۔



پھینی پڈنگ

اجزاء:

پھینی	ایک پیالی
انڈے	تین سے چار عدد
دودھ	تین پیالی
چینی	دو پیالی
فریش کریم	ایک پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
بادام پستے	حسب پسند
ڈالڈا VTF بناستی	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں، بادام پستوں کو چھیل کر باریک کاٹ لیں
- دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر چینی، الائچی اور بادام پستے شامل کر کے دس سے بارہ منٹ ہلکی آنچ پر پکا لیں اور چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- فریش کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر اس میں ایک سے دو کھانے کے چمچ چینی ڈال دیں اور دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔ پھر اسے الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں اور گاڑھا ہونے پر فرق میں رکھ دیں
- انڈوں کو ایک پیالے میں نکال کر پھینٹیں اور ان میں تیار شدہ چینی ملا ہو اور دودھ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں، خشک کی اوون پروف ڈش میں برش کی مدد سے ڈالڈا VTF بناستی لگائیں اور اس میں پھینی کو پھیلا کر ڈال دیں
- اوپر سے انڈوں کا کچر ڈال کر پچیس سے تیس منٹ کے لئے اوون میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر کچھ درٹھنڈا کر لیں اور پھینی ہوئی فریش کریم سے سجادیں۔ ماہ رمضان میں رات کو بنا کر رکھ لیا جائے تو سحری میں اچھا رہے



انوکھی مرچیں

اجزاء:

بڑی ہری مرچیں	دس سے بارہ عدد
بھنا ہوا قیمہ	ایک پیالی
میدہ	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
چیڈر چیز	ایک پیالی
دودھ	آدھی پیالی
ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

200 گرام قیمہ کو دھو کر اس میں حسب ذائقہ نمک، ایک کھانے کا چمچ پسلی ہوئی لال مرچ، ایک چائے چمچ بلدی، ایک باریک کٹی ہوئی پیاز اور دو سے تین باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر درمیانی آنچ پر پکھڑے کر دیں۔ جب قیمہ کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر چوہلے سے اتار لیں۔
• علیحدہ فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ میدہ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں اور اس میں دودھ شامل کر کے لکڑی کے چمچ سے پھینٹیں۔ ہلکا سا گاڑھا ہونے پر چوہلے سے اتار کر اس میں ایک پیالی بھنا ہوا قیمہ اور کس کیا ہوا چیز ڈال کر ملائیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔
• میدے میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل اور چٹکی بھر نمک ڈال کر ملائیں اور پانی کی مدد سے نرم گوندھ لیں۔ چپاتی تیل کر ایک انچ چوڑی پٹیاں کاٹ لیں۔
• مرچوں کو صاف دھو کر چیرا لگالیں (زیادہ تیزی نہ پسند ہو تو اس کے بیج نکال لیں) اور ایک کھانے کا چمچ تیار شدہ قیمہ بھر دیں۔ میدے کی پٹی کو اس کے اوپر ایک سرے سے دوسرے سرے تک پلیٹ دیں۔ ساری مرچوں کو اس طرح بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
• کڑا ہی میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان مرچوں کو سنبھرا فرانی کر لیں۔

پریزنٹیشن:

ویسے تو افطار پر بہت سے گھروں میں بھری ہوئی مرچیں بنائی جاتی ہیں، اس مرتبہ یہ منفرد مرچیں ثرائی کریں جو آپ کو ذائقہ کے ساتھ بھرپور غذا بیت بھی دیں گی۔ اپنے افطار پیڑ کو ان خوبصورت مرچوں کے ساتھ مختلف قسم کے پکاوے، فروٹ چاٹ، دہی بڑے، چھولا چاٹ وغیرہ سے سجائیں۔



چیز فریٹرز

اجزاء:

دو پیالی	کانچ چیز
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	میدہ
آدھی پیالی	کارن فلاور
آدھا چائے کا چمچ	چائیز نمک
ایک چائے کا چمچ	سفید مرچ
دو عدد	انڈے کی سفیدی
تلنے کے لئے	ڈالڈا کوئنگ آئل

ترکیب:

- کانچ چیز کو کچھ دیر فرج میں رکھ کر اس کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- میدہ اور کارن فلاور ملا کر اس میں نمک، چائیز نمک اور سفید مرچ ملا لیں
- انڈے کی سفیدیوں کو اچھی طرح پیسٹ لیں اور اس میں مصلے ملا ہوا میدہ تھوڑا تھوڑا کر کے شامل کر لیں۔ بخٹھنڈا پانی ڈال کر گاڑھا سا کچر بنالیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر درمیانے آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر لیں
- چیز کے ٹکڑوں کو کچر میں ڈبو کر سنہرا فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

مزیدار چیز فریٹرز کو ٹلی کی چٹنی یا کچپ کے ساتھ افطار میں گرم گرم پیش کریں۔



اسپاٹسی چکن کون

ترکیب:

• میدے میں نمک اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈال کو ننگ آئل ڈال کر پانی کی مدد سے گوندھ لیں اور ملل کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
 • بین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈال کو ننگ آئل کو درمیانی آئینے پر تین سے چار منٹ تک گرم کر کے پیاز کو سنہرا کر لیں۔ اور ک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے ہلکا سا فرانی کریں
 • چکن کی بوٹیاں، نمک، لال مرچ اور ہلدی شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ہلکی آئینے پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ اس میں پسا ہوا سفید زیرہ، ناریل، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں اور مالی کارس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
 • ہلکی آئینے پر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے اور چکن کی چٹنی بن جائے
 • گندھے ہوئے میدے کی چھوٹے سائز کی چپاتی تیل کر اسے کون کی طرح فولد کر کے کنارے چپکا دیں
 • مکڑی میں ڈالڈال کو ننگ آئل کو گرم کر کے اس کون کو چھٹے کی مدد سے پکڑ کر سنہرا فرانی کر لیں

پریزنٹیشن:

کون کو کڑا ہی سے نکال کر اس میں چکن چٹنی بھر دیں اور اس منفرد ڈش کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ
 میدہ
 نمک
 اور ک لہسن پسا ہوا
 پیاز
 پس ہوئی لال مرچ
 ہلدی پس ہوئی
 سفید زیرہ
 ناریل پسا ہوا
 مالی کا گاڑھارس
 ہرا دھنیا
 پودینہ
 ہری مرچیں
 آدھا کلو
 آدھا کلو
 حسب ذائقہ
 دو کھانے کے چمچ
 ایک عدد درمیانی
 ایک کھانے کا چمچ
 ایک چائے کا چمچ
 ایک کھانے کا چمچ
 چار کھانے کے چمچ
 دو پیالی
 ایک گٹھی
 ایک گٹھی
 چھ سے آٹھ عدد



میٹ بالز دم آلو چاٹ

ترکیب:

• قیتے کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں تاکہ پانی اچھی طرح نکل جائے اور آلوؤں کو ابال کر چمیل لیں اور مکمل ٹھنڈا کر کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں
• قیتے کو دونوں ہاتھوں میں دبا دبا کر نچوڑتے ہوئے پیالے میں ڈال دیں اور اس میں نمک، ادراک اور سفید مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

• ڈبل روٹی کے سلاکس کو پلیٹ میں رکھ کر اس پر فریش کریم ڈال کر دس منٹ رکھ دیں، پھر اسے قیتے میں ملا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر کڑا ہی میں ڈالنا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور قیتے کے چھوٹے ٹکڑے کو فٹے بناتے ہوئے اس میں سنہری فرانی کر کے نکال لیں

ساس بنانے کے لئے:

• فرائینگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالنا کو ٹنگ آئل کو ایک سے دو منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں، اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور کپلے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر تین سے چار منٹ فرانی کریں

• اس میں ٹماٹو پیسٹ، سویا ساس، چلی ساس، پیٹ بٹر، ٹماٹو کچپ، کالی مرچ اور لیموں کا رس ڈال کر چار سے پانچ منٹ چمچ چلاتے ہوئے پکا لیں

• پھر اس میں کو فٹے، ابلے ہوئے آلو اور باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم رکھ دیں

ساس کے اجزاء:

لہسن کے جوئے ایک سے دو عدد
پیاز ایک عدد درمیانی
آدھی پیالی ٹماٹو پیسٹ
سویا ساس ایک کھانے کا چمچ
چلی ساس ایک کھانے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ پیٹ بٹر
ٹماٹو کچپ چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ پیسی ہوئی آدھا چائے کا چمچ
لیموں کا رس ایک کھانے کا چمچ
ایک عدد شملہ مرچ
حسب پسند ہر ادھنیا

اجزاء:

چکن کا قیمہ 200 گرام
آلو دو سے تین عدد درمیانی
نمک حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے تین سے چار عدد
ادراک کا پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ پیسی ہوئی ایک چائے کا چمچ
فریش کریم آدھی پیالی
ڈبل روٹی کے سلاکس دو عدد
ڈالنا کو ٹنگ آئل حسب ضرورت



جلیبیاں

اجزاء:

میدہ
بہین
کھٹا دہی
بیٹھا سوڈا
نیم گرم پانی
ڈالنا بیسٹی
شیرے کے لئے:
چینی
پانی
زرے کارنگ
کیوڑہ اینسنس

دو پیالی
آدھی پیالی
ایک سے ڈیڑھ پیالی
آدھا چائے کا چمچ
حسب ضرورت
تلنے کے لئے
دو پیالی
ایک پیالی
چمکی بھر
چند قطرے

ترکیب:

• میدہ اور بہین کو ملا کر چھان لیں، بیٹھا سوڈا ملا کر رکھ دیں
• دہی کو اچھی طرح پھیلت کر میدے میں ملاتے جائیں تاکہ اچھا گاڑھا سا بیسٹ بن جائے اور اس کچھر کو ڈھک کر چھ سے آٹھ گھنٹے کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
• موٹے سوئی کپڑے کے دو چوکور ٹکڑے لے کر اس کے درمیان میں اسی ناپ کا پلاسٹک کا ٹکڑا رکھ کر سلائی لگادیں۔ اس کپڑے کے ہیکل درمیان میں سلائی کر کے کاج بنالیں
• جلیبی کا کچھر اس میں ڈال کر چاروں کو نوں کو سمیٹ کر پوٹلی کی طرح کچڑ لیں (اور چاہیں تو اس عمل کے لئے پلاسٹک کی باریک نوزل والی بوتل بھی استعمال کی جاسکتی ہے)
• پھیلے ہوئے فرانینگ پین میں ڈالنا بیسٹی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک گرم کریں اور کچھر والی پوٹلی کو مضبوطی سے ہاتھ میں پکڑ کر گول دائروں کی طرح ہاتھ کو گھماتے ہوئے فرانینگ پین میں جلیبیاں ڈالتے جائے
• ایک سے دوسرے پلٹ کر سبھی تل کر نکال لیں۔ اسی دوران چینی اور پانی کو ملا کر شیرہ بننے کے لئے ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چینی اچھی طرح حل ہو جائے
• اتار تے ہوئے زردے کارنگ اور کیوڑہ ڈال کر اتار لیں۔ جلیبیوں کو فرانینگ پین سے نکال کر اس شیرے میں ڈالتے جائے

پریزنٹیشن:

تین سے چار منٹ کے بعد شیرے سے نکال کر سرونگ ڈش میں رکھیں اور گرم گرم جلیبیوں کو ٹھنڈی فریش کریم کے ساتھ پیش کریں۔



گلنرڈ پوٹیو و دوا ٹرمیلن سوڈا

ترکیب:

- آلوؤں کو ایلٹے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ ابال کر مکمل طور پر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں
- پھر انہیں چھیل کر ان کی موٹی قاشیں کاٹ لیں
- ایک بڑے پیالے میں نمک، لہسن کا پاؤڈر، چکن پاؤڈر، کئی ہوئی لال مرچ، کالی مرچ، اویسٹر ساس، مسٹرڈ ساس، شہد اور ڈالڈیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس سکچر کو کٹے ہوئے آلوؤں پر برش کی مدد سے اچھی طرح لگا کر رکھ دیں، پھر گرل پین کو درمیانی آنچ پر دس سے بارہ منٹ گرم کریں اور ان قاشوں کو دونوں طرف سے اچھی طرح سنہری ہوئے تک گرل کر لیں

پریزنٹیشن:

اس جھٹ پٹ اور مزیدار ڈش کو افطار میں واٹر میلن سوڈا کے ساتھ پیش کریں۔
واٹر میلن سوڈا بنانے کے لئے:

ایک پیالی تریوز کے کلکڑوں کو بیج نکال کر بلینڈر میں ڈالیں اور چاہیں تو ایک کھانے کا چمچ چینی شامل کر دیں۔ ایک سے دو منٹ کے لئے بلینڈر چلا کر اس میں تھوڑی سی کٹی ہوئی برف، ایک گلاس واٹر ڈریک اور چنگی بھر نمک اور چنگی بھر پیسی ہوئی کالی مرچ ڈال دیں ایک منٹ بلینڈر چلا کر دو گلاس

اجزاء:

- آلو
- نمک
- لہسن کا پاؤڈر
- چکن پاؤڈر
- کئی ہوئی لال مرچ
- کالی مرچ پیسی ہوئی
- اویسٹر ساس
- مسٹرڈ ساس
- شہد
- ڈالڈیو آئل



دہی بڑے چھولا چاٹ

ترکیب:

• دونوں دالوں کو دھو کر ایک گھنٹہ بھگو دیں، پھر اس میں پیاز اور ادراک ڈال کر پیس لیں۔ میٹھا سوڈا ملا کر اچھی طرح پھینٹیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر ایک سے دو گھنٹوں کے لئے رکھ دیں
• کڑا ہی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور پیس ہوئی دال کو دوبارہ سے پھینٹ کر پیچ کی مدد سے بھلے ڈال کر گولڈن فرنی کر لیں۔ ان کو نمک، ملے نیم گرم پانی میں دس سے پندرہ منٹ بھگوئیں، پھر دونوں ہاتھوں کے بیچ رکھ کر ہلکے سے دبا کر پانی نکال دیں
• دہی کو پھینٹ کر اس میں چینی، نمک، کارن فلا راور دودھ ملا لیں

پریزنٹیشن:

بھیلی ہوئی دُش میں سب سے پہلے آدھا دہی پھیلا کر ڈالیں پھر اس پر دہی بھلے رکھ کر اوپر سے بقیہ دہی ڈالیں، ابلے ہوئے آلو اور چھولوں کو ملا کر کناروں پر سجادیں اور ساتھ ساتھ پاڑی رکھ دیں۔ آخر میں چٹنیاں اور چاٹ مصالحہ ڈال کر پیش کریں۔

ہری چٹنی بنانے کے لئے:

ایک پیالی پودینے کے پتے، آدھی پیالی ہرادیضیا، نمک حسب ذائقہ، آدھی پیالی دہی، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور ایک عدد ذیل روٹی کے سلائس کو ملا کر لینڈر میں لینڈ کر لیں۔

کھٹی میٹھی چٹنی بنانے کے لئے: ایک پیالی املی کارس لے کر اس میں حسب ذائقہ نمک، تین سے چار کھانے کے چمچ گڑ، آدھا چائے کا چمچ پیس

اجزاء:

ماش کی دال
مونگ کی دھلی دال
نمک
ادراک
پیاز
میٹھا سوڈا
دہی
دودھ
چینی
کارن فلا ر
سفید پتے (ابلے ہوئے)
آلو (ابل کر چھوٹے)
کلوئے کئے ہوئے
ڈالڈا کو ٹنگ آئل
ایک پیالی
آدھی پیالی
حسب ذائقہ
ایک انچ کا کٹرا
ایک عدد درمیانی
چٹنی بھر
تین پیالی
آدھی پیالی
ایک کھانے کا چمچ
ڈبڑھ کھانے کا چمچ
دو پیالی
دو عدد درمیانی
حسب ضرورت



چکن وہائٹ ساس کباب

ترکیب:

• چکن کو دھو کر چھنی میں ڈال کر خشک کر لیں، پھر تین میں چکن اور لہسن ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔
اسے چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر کے ریشے کر لیں
• چکن پاؤڈر کو آدھی پیالی پانی میں ملا کر ایک سے دو منٹ مانکرو پواوون میں گرم کر کے بنی بنالیں
• تین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز ڈال کر سنہری فرانی کر لیں۔ پھر اس میں میدہ ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں اور چمچ چلاتے ہوئے بنی شامل کر دیں، دو سے تین منٹ پکا کر گاڑھا کر کے چولہے سے اتار لیں
• ریشہ ہوئی چکن میں وہائٹ ساس، آلو نمک، کالی مرچ، دھنیا اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس کے لیے لیے ساج شیپ کے کباب بنالیں
• انڈوں کو پھینٹ کر نمک اور کالی مرچ ملا کر رکھ لیں اور ایک پلیٹ میں خشک میدہ نکال کر رکھ لیں، کڑا ہی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں
• کباب کو پہلے میدے میں رول کریں پھر انڈے میں ڈبو کر ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں سنہرے فرانی کر لیں

پریزنٹیشن:

شام کی چائے یا افطار پر یہ مزیدار گرم کباب چھنی یا کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن	آدھا کلو
آلو	دو عدد درمیانی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
میدہ	حسب ضرورت
انڈے	دو عدد
ڈالڈا کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت



چائینیز کباب

اجزاء:

چکن کا قیمہ

نمک

لہسن پسا ہوا

ہری پیاز

چائینیز نمک

کالی مرچ پس پی ہوئی

سفید مرچ پس پی ہوئی

چکن پاؤڈر

فریش کریم

ڈبل روٹی کے سلاکس

ڈالڈا کوکنگ آئل

آدھا کلو

حسب ذائقہ

ایک کھانے کا چمچ

دو سے تین عدد

ایک چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

آدھی پیالی

دو عدد

حسب ضرورت

ترکیب:

- فیے کو دھو کر چھانی میں ڈال کر خشک کر لیں، ہری پیاز کو بار یک کاٹ کر رکھ لیں۔ ڈبل روٹی کے سلاکس کو چورا کر کے فریش کریم میں ڈال دیں
- پھر قیمے میں نمک، لہسن، ہری پیاز، چائینیز نمک، کالی مرچ، سفید مرچ، چکن پاؤڈر ڈبل روٹی ملی ہوئی فریش کریم ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فیے کو فریج سے نکال کر چھوٹے چھوٹے گول کباب بنالیں
- فرائینگ پیں میں آدھی پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیا نی آئج پردو سے تین منٹ گرم کریں اور تھوڑے تھوڑے کباب ڈالتے ہوئے سنہری فرانی کر لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے پلیٹر میں سجا کر سلاواور چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔



فرائی چکن اسٹیکس

ترکیب:

- دہی میں نمک، ادک لہسن، لال مرچ، سفید زیرہ، جائفل، جوتڑی اور چھوٹی الائچی ڈال کر ملا لیں
- دہی ملے ہوئے مصالحے کو چکن کی دھلی ہوئی اور خشک کی ہوئی بوٹیوں پر لگا کر ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر ان بوٹیوں کو فریج سے نکال کر فرائینگ پین میں پھیلا کر رکھیں اور تیز آنچ پر بوٹیوں کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکالیں
- چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور بوٹیوں کو لکڑی کی ستھوں پر پروالیں
- ڈبل روٹی کے چورے کو نکال کر پلیٹ میں رکھ لیں اور انڈوں کو پھینٹ کر اس میں چنگی بھر نمک ملا لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کو لنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، بوٹیوں کو ستھوں سمیت پہلے انڈے میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں تھیز کر سنہرا فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن:

اس مزیدار فرائی چکن اسٹیکس کو اپنی پسندیدہ چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

- چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں) آدھا کلو
- نمک حسب ذائقہ
- ادک لہسن پسا ہوا ایک کھانے کا چمچ
- کٹی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ
- سفید زیرہ (بھون کر پسا ہوا) ایک چائے کا چمچ
- جائفل، جوتڑی اور چھوٹی الائچی پسی ہو ایک چائے کا چمچ
- دہی دو کھانے کے چمچ
- ڈبل روٹی کا چورا حسب ضرورت
- انڈے دو عدد
- ڈالڈا کو لنگ آئل حسب ضرورت



لونگ چڑے کباب مصالے

ترکیب:

• تین پیالی مین کو چھان کر ایک پھیلے ہوئے تیلے میں ڈال دیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں پھر پندرہ سے بیس منٹ ہتھیلیوں کی مدد سے اچھی طرح رگڑائی کریں
• اس مین کے دو حصے کر لیں، ایک حصے میں بیٹھا سوڈا ملا کر پانچ منٹ مزید رگڑ لیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر آدھے سے ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں
• مین کے دوسرے حصے میں زردے کا رنگ ملائیں اور تھوڑا پانی شامل کر کے گاڑھا سا پیسٹ بنا کر رکھ دیں
• کڑائی میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور مین کے دونوں حصوں کی پھلکیاں تل کر نکال لیں۔ دوسری طرف مین میں نمک ملا ہو گرم پانی رکھیں اور اس میں سوڈا ملی ہوئی پھلکیوں کو ڈال دیں۔ پانچ سے سات منٹ رکھ کر احتیاط سے چھلنی میں نکال لیں کہ ٹوٹے نہ پائیں کباب بنانے کے لئے ایک پیالی مین میں نمک، کٹی ہوئی لال مرچ اور پیسی ہوئی پیاز ڈال کر ملائیں۔ چٹکی بھر زردے کا رنگ اور پانی ملا کر گاڑھا سا آمیزہ بنالیں، ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ رکھ دیں
• پھر اس آمیزے کو تیخ کباب کی طرح تیخوں پر لگا کر چولہے پر پاکوئلوں پر سینک لیں

پریزنٹیشن:

پیاز کے پھول کو چھلنی ملے ٹھنڈے تیخ پانی میں پانچ منٹ بھگو کر نکال لیں۔ لونگ چڑے کباب کو اس پیاز اور املی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔
چٹنی: املی، زردے کے لئے:

اجزاء:

چار پیالی	مین
حسب ذائقہ	نمک
چٹکی بھر	بیٹھا سوڈا
آدھا چائے کا چمچ	زردے کا رنگ
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک عدد درمیانی	پیاز
تلنے کے لئے	ڈالڈا کنولا آئل



چٹ پٹی چکن ونگز

ترکیب:

• بڑے پیالے میں نمک، پیسا ہوا لہسن، لال مرچ، سویا ساس، سرکہ، چلی ساس، شہد اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر ملا لیں
• چکن ونگز کو دو ٹکڑوں میں کاٹ کر اوپر لکھے ہوئے مکچر سے میرینیٹ کر لیں۔ دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں (مختی دیر تک ونگز کو
مصالے میں رکھا جائے گا اتنا ہی ڈالڈا دوبا ہوا ہوں گا)
• فرائینگ بین میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کر لیں۔ مصالحہ لگے ونگز ڈال کر شروع میں تیز آنچ پر دو سے تین
منٹ فرائی کریں پھر آنچ ہلکی کر کے ڈھک کر بیس سے پچیس منٹ تک پکائیں تاکہ اچھی طرح گل جائیں
• اچھی طرح ہر طرف سے سنہرا کرنے کے لئے درمیان میں ایک سے دو مرتبہ الٹ پلٹ کر لیں

پریزنٹیشن:

حسب پسند مختی کے ساتھ افطار میں پیش کریں۔ اگر ان ونگز کو دو پہر میں مصالحہ لگا کر رکھ دیا جائے تو یہ افطار کے وقت چھٹ پٹ تیار ہو جائینگے۔

اجزاء:

چکن ونگز	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
پیسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ کٹی ہوئی	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
شہد	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوئنگ آئل	چار کھانے کے چمچ



منس رنگز

اجزاء:

قیمہ	250 گرام
میدہ	ڈیڑھ پیالی
بیس	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
لہسن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پودینہ	آدھی گٹھی
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
خشک پارسلے	ایک چائے کا چمچ
اجوائن	ایک چائے کا چمچ
دوسرے شاذ ساس	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- پودینہ اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- قیمے کو دھو کر کچھ دیر کے لئے چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر فرائنگ پیں میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالدا کوئنگ آئل ڈال کر اس میں قیمہ اور لہسن پاؤڈر ڈال کر ڈھک دیں
- درمیانی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے، چولہے سے اتار کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں
- بیسن اور میدے کو چھان کر بیکنگ پاؤڈر ملا لیں، پھر اس میں نمک، لہسن پاؤڈر، سفید مرچ، پودینہ، ہری مرچیں انڈا، پارسلے، اجوائن، دوسرے شاذ ساس اور چار کھانے کے چمچ ڈالدا کوئنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اسے ٹھنڈے پانی کی مدد سے نرم سا گوندھ لیں
- پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ٹھنڈا کیا ہوا قیمہ شامل کرتے جائیں اور گوندھتے جائیں
- اس گندھے ہوئے کچے چھوٹے چھوٹے بیڑے بنالیں اور انگلی کی مدد سے درمیان میں سوراخ کر کے رنگ کی شکل میں بنالیں
- کڑا ہی میں ڈالدا کوئنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان رنگز کو ہلکی آگ پر سنہرا فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور غذائیت سے بھرے رنگز کو ہری چٹنی، املی کی چٹنی اور جھڑ رنگ کے ساتھ افطار میں پیش کریں۔ ان کو حسب پسند چکن کے قیمے سے بھی بنایا جاسکتا ہے۔



مینگو گرلڈ سینڈویچ

ترکیب:

- بڑے سائز کے آم لے کر دھو کر چھیل لیں اور ان کے ڈبل روٹی کے سلائس کے برابر قتلے کاٹ لیں
- مارجرین کو ہلکا سا چھنٹیں اور اس میں نمک اور کالی مرچ ملا کر رکھ دیں
- گرل پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈاؤ لیو آئل لگا کر درمیانی آنچ پر گرم کرنے رکھ دیں
- ڈبل روٹی کے سلائس کے کنارے کاٹ لیں اور ان پر پہلے مارجرین پھیلا کر لگائیں، پھر آم کا قلمہ رکھیں اور اوپر سے چیز کا سلائس رکھ دیں
- آخر میں چنڈو قطرے ڈالڈاؤ لیو آئل کے چھڑک کر سلائس کو گرل پین پر رکھ دیں۔ دو سے تین منٹ گرل کریں تاکہ چیز پگھلنے لگے اور چوہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ان کو چاہیں تو اوپر سے دوسری سلائس رکھ کر بھی گرل کیا جاسکتا ہے۔ یہ منفرد اور غذائیت بھرے سینڈویچ افطار میں بچوں اور بڑوں دونوں کو تقویت دیں گے۔

ایک فروٹ افطار بنانے کے لئے ان سینڈویچز کے ساتھ اسٹراپیری کریم بنالیں۔ دو پیالی دودھ کو چار سے پانچ چینی ڈال کر پانچ منٹ ابالیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ کارن فلار کو آدھی پیالی ٹھنڈے دودھ میں گھول کر ملا لیں۔ دو سے تین منٹ پکا کر گڑھا کر کے چوہے سے اتار لیں پھر ایک پیالی کریم کو دو کھانے کے چمچ چینی ڈال کر ٹھنڈا کر لیں اور اسے پھینٹ کر اس میں آدھی پیالی کٹی ہوئی اسٹراپیری ملا لیں۔ اس

اجزاء:

آم	دو عدد
ڈبل روٹی کے سلائس	حسب ضرورت
چنڈو ریز	چھ سے آٹھ سلائس
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پسپی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مارجرین	آدھی پیالی
ڈالڈاؤ لیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ



کڑا ہی چھولے بھورے

ترکیب:

• کڑا ہی میں ڈالدا کوئنگ آئل کو دو سے تین منٹ ہلکا گرم کر کے اور ک لہسن فرائی کریں

• سفید زیرہ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ اور چینی شامل کر لیں۔ ہلکا ہلکا پانی کا بھیا دیتے ہوئے مصالحہ بھون لیں

• پیاز اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر گل جائے، چھولے ڈال کر ملائیں اور ایک پیالی نیم گرم پانی اور املی کا رس ڈال کر ہلکی آچ پر دم پر رکھیں

• پانچ سے سات منٹ کے بعد نمک ڈال کر چوبیس سے اتار لیں

بتورے بنانے کے لئے:

دو پیالی میدے میں ایک پیالی دہی، چٹنی بھر نمک، آدھا چائے کا چمچ بیلنگ سوڈا، ایک چائے کا چمچ خشک خمیر اور دو کھانے کے چمچ ڈالدا کوئنگ آئل ملا کر گوندھ لیں اور ڈھک کر آدھے گھنٹے کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں۔ پیڑے بنا کر بڑے سائز کی پوریاں تیل میں اور ڈالدا کوئنگ آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔

پیریزنٹیشن:

افطار یا شام کی چائے پر اس مزیدار ڈش کو گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

سفید پنے اُبلے ہوئے

دو پیالی

اور ک لہسن پیسا ہوا

ایک چائے کا چمچ

نمک

حسب ذائقہ

تلی ہوئی پیاز

آدھی پیالی

ٹماٹر

دو عدد درمیانے

(ہارک کئے ہوئے)

لال مرچ پیسی ہوئی

ایک چائے کا چمچ

ہلدی پیسی ہوئی

آدھا چائے کا چمچ

سفید زیرہ

ایک چائے کا چمچ

مکس گرم مصالحہ پیسا ہوا

ایک چائے کا چمچ

چینی

ایک چائے کا چمچ

املی کا رس

آدھی پیالی



چکن نہاری

اجزاء:

ایک کلو	چکن
دو کھانے کے چمچ	لہسن پسا ہوا
حسب ذائقہ	نمک
تین عدد درمیانی	پیاز
دس سے بارہ عدد	ثابت کالی مرچیں
دو کھانے کے چمچ	لال مرچ پسپی ہوئی
دو کھانے کے چمچ	دھنیا پسا ہوا
ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ
ایک کھانے کا چمچ	سونف
ایک چائے کا چمچ	بڑی الائچی کے دانے
ایک چائے کا چمچ	سونف
ایک چائے کا چمچ	☆ پٹلی
ایک پیالی	دہی
آدھی پیالی	سادہ آٹا
حسب پسند	ادرک
حسب پسند	ہرا دھنیا
حسب پسند	ہری مرچیں

ترکیب:

- چکن کے بڑے ٹکڑوں کو پین میں ایک پیاز، کالی مرچیں اور چار سے چھ پیالی پانی ڈال کر اگلنے رکھ دیں
- سونف، بڑی الائچی کے دانے، سونف اور پٹلی کو باریک پیس لیں، دہی میں نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، زیرہ اور پسے ہوئے مصالحے ملا لیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور دو پیاز کو باریک کاٹ کر گولڈن فرائی کر لیں۔ لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا فرائی کریں اور پھر آٹا ڈال کر اچھی طرح خوشبو آنے تک بھونٹیں
- مصالحے کے کچھر کو اس میں ڈال کر اتنی دیر بھونٹیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں چکن کے ٹکڑے ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک بھونٹیں
- بجنی کو چھان کر ڈال دیں اور دس سے پندرہ منٹ تک پکائیں تاکہ مصالحہ اچھی طرح چکن میں رچ جائے اور چوبلے سے اُتار لیں

پریزنٹیشن:

باریک کٹی ہوئی ادرک، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، لیموں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



پین کیک لڑانیا

اجزاء:

میدہ
انڈے
پیاز باریک کٹی ہوئی
بند گوشت
مشروم
پھول گوشت
نمک
کچا ہوا پس
کالی مرچ پیسی ہوئی
ٹماٹر کا پیسٹ
لال مرچ کٹی ہوئی
چلی ساس
اجوائن پیسی ہوئی
تھام پاؤڈر

دو پیالی
دو عدد
ایک عدد درمیان
ایک پیالی
پانچ سے چھ عدد
ایک پیالی
حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ
ایک پیالی
ایک کھانے کا چمچ
چار کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ

دو پیالی
100 گرام

ترکیب:

• پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈاؤ لیو آئل کو ہلکی آنچ پر ایک سے دو منٹ کے لئے گرم کریں اور پیاز اور پس کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرنی کریں۔
• تمام سبزیوں کو باریک کاٹ کر شامل کر دیں تین سے چار منٹ فرنی کر کے اس میں نمک، کالی مرچ، لال مرچ، چلی ساس، اجوائن، تھام اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال دیں، اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں۔
• چھوٹے ساس پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈاؤ لیو آئل اور دو کھانے کے چمچ میڈہ ڈال کر لکڑی کے چمچ سے ہلکی آنچ پر بھونیں۔ تھوڑا تھوڑا دودھ شامل کر کے مستقل چمچ چلاتے ہوئے وہاٹ ساس بنالیں۔ گاڑھا ہونے پر پینر ملا کر چولہے سے اتار لیں اور اس میں سبزیوں کا کچر ملا کر رکھ لیں۔
• بڑے پیالے میں انڈے ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اچھی طرح پھینٹیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میڈہ شامل کریں، دو پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ یہ مرکب پین کیک بنانے کے لئے تیار ہے۔
• صاف خشک فرائنگ پین کو درمیان آنچ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈاؤ لیو آئل ڈال دیں۔ آنچ ہلکی کر کے آدھی پیالی پین کیک کا بیڑا میں پھیلا کر ڈال دیں۔ ایک طرف سے اچھی طرح سنہرا ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے سنہرا کر کے نکال لیں۔
• بیکنگ ڈش کو ہلکا سا چمکانا کر کے اس پر ایک پین کیک رکھیں پھر اس پر تین سے چار کھانے کے چمچ سبزیوں کا کچر پھیلا کر رکھیں، اسی طرح بقیہ پین کیک رکھتے جائیں اور سبزیوں کا کچر ڈالتے جائیں۔
• آخر میں اوپر ڈالڈاؤ لیو آئل چھڑک دیں۔ پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 200C پر دس سے پندرہ منٹ تک بیک کر کے نکال لیں۔

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر سلائس کاٹ کر گرم گرم پیش کریں۔



چٹپلاؤ

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو
چاول	آدھا کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	تین عدد درمیان
ٹماٹر	دو عدد درمیان
بڑی الائچی	دو عدد
لونگ	تین سے چار عدد
غایت کالی مرچ	چار سے چھ عدد
دارچینی	دو انچ کا ٹکڑا
تیز پات	ایک عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد

ترکیب:

- پین میں ڈالڈا VTF بناستی کو درمیان آئینے پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔
- گھی علیحدہ نکال کر پیاز میں اورک لہسن، پیسی ہوئی ہری مرچیں اور باریک کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
- جب ٹماٹر گل جائیں تو اس میں گوشت ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے، پھر اس میں چار سے پانچ پیالی پانی ڈال کر درمیان آئینے پر گوشت گھنے رکھ دیں۔
- علیحدہ بڑے پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناستی ڈال کر اس میں بڑی الائچی، لونگ، کالی مرچ، دارچینی اور تیز پات ڈال کر کڑا کر لیں۔ پھر اس میں چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں۔
- گوشت گل جائے اور بجتی آدھی رہ جائے تو چاولوں پر ڈال کر نمک شامل کر کے اچھی طرح ملا لیں اور درمیان آئینے پر پکے رکھ دیں۔
- جب پانی خشک ہو جائے تو چاولوں کو الٹ پلٹ کر کے ہلکی آئینے پر دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن:

چاولوں کو اچھی طرح ملا کر گرم گرم بہکتا ہوا پلاؤ ڈش میں نکالیں اور رائے اور سلاڈ کے ساتھ پیش کریں۔



کڑا ہی پسندے

اجزاء:

پسندے

نمک

ادریک

لہسن

ٹماٹر

کٹی ہوئی لال مرچ

ہلدی

سفید زیرہ

دہی

بڑی ہری مرچیں

ہرا دھنیا

پیتا پسا ہوا

ادریک باریک کٹی ہوئی

کٹا ہوا لال مرچ

آدھا کلو

حسب ذائقہ

دواچ کا ٹکڑا

چار سے چھ جوئے

چار سے پانچ عدد

ایک کھانے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

آدھی پیالی

چھ سے آٹھ عدد

آدھی گٹھی

ایک کھانے کا چمچ

گارش کے لئے

لکڑی کا چمچ

ترکیب:

• پسندوں کو دھو کر چھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں، پھر ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور پیتا پسا کر دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔
• ٹماٹر کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں، ہری مرچوں کو دھو کر رکھ لیں۔ ادرک لہسن کو پیکل کر اس میں چار کھانے کے چمچ پانی ملا کر رکھ لیں، دہی کو پھیلت کر اس میں ہلدی اور زیرہ ملا کر رکھ لیں

• کڑا ہی میں ڈالڈا VTF بنا پیتی ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پسندے ڈال کر آنچ تیز کر دیں۔
• چار سے پانچ منٹ فرانی کرنے کے بعد اس میں ہری مرچیں، ٹماٹر اور کٹی ہوئی لال مرچیں ڈال دیں اور تیز آنچ پر تین سے چار منٹ مدید فرانی کر لیں۔
• پھر درمیانی آنچ کر کے کڑا ہی کو ڈھک دیں، پانچ سے سات منٹ کے بعد جب پسندوں کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں سے حسب پسندگی نکال لیں

• پھر اس میں ادرک لہسن (پانی سمیت)، ہلدی اور زیرہ ملا ہوا دہی، اور نمک ڈال کر ڈھک کر آنچ ہلکی کر دیں۔
• جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے باریک کٹی ہوئی ادرک اور کٹی ہوئی کالی مرچ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

چاپیں توڈش میں نکالیں یا تو اسی کڑا ہی میں رکھتے ہوئے باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک دیں اور گرم گرم نان کے ساتھ لطف اٹھائیں۔



آلومٹر گوشت

ترکیب:

- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کر رکھ لیں، آلوؤں کے چار ٹکڑے کر لیں۔ ہر ادھیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں
- ادھرک، لہسن، نمک، لال مرچ، زیرہ، ہلدی اور دہی کو اچھی طرح ملا لیں اور گوشت میں لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کو گنگ آئل کو درمیانے آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑا لیں
- اس میں پیاز کو سنہرا ہونے تک فرائی کریں پھر مصالحہ ملا ہوا گوشت شامل کر دیں۔ درمیانے آگ پر گوشت کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں
- ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور ساتھ ہی مٹر اور آلو بھی ڈال دیں۔ تیل علیحدہ ہونے پر ایک پیالی پانی ڈال دیں اور اچھی طرح ملا کر آلو اور مٹر گلے تک پکائیں
- ہری مرچیں اور ہر ادھیا چھڑک کر بلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس سالن کا شور بہاڑھا رکھیں تاکہ رات کے کھانے کے علاوہ سحری میں بھی پرائشوں کے ساتھ استعمال کیا جاسکے۔

اجزاء:

- | | |
|--------------------|------------------|
| گوشت | آدھا کلو |
| آلو | دو سے تین عدد |
| مٹر | ایک پیالی |
| ادھرک لہسن پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| پیاز | تین عدد درمیانے |
| دہی | ایک پیالی |
| لال مرچ پس ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| ہلدی پس ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| ثابت گرم مصالحہ | ایک کھانے کا چمچ |
| ٹماٹر | تین عدد درمیانے |
| ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| ہر ادھیا | آدھی کلو |



کرسٹڈ بیک چکن

ترکیب:

• چکن کو کھال سمیت آٹھ ٹکڑوں میں کٹوالیں، اچھی طرح صاف دھو کر رکھ لیں۔
 • ایک بڑے پیالے میں نمک، لہسن کا پیسٹ، پیپر کا پاؤڈر، کالی مرچ، لیموں کا رس اور ووسٹر شائز ساس ڈال کر اچھی طرح کس کر لیں۔
 • چکن کے ٹکڑوں کو اس مصالحے کے کچھر سے میرینٹ کر کے دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
 • ایک پیالے میں انڈے کو پھینٹ کر اس میں دودھ ملا کر رکھ دیں اور دوسرے پیالے میں چپس کو چورا کر کے ڈال دیں اور اس میں لہسن کا پاؤڈر اور چیز ملا کر رکھ لیں۔
 • میرینٹ کئے ہوئے چکن کے ٹکڑوں کو پہلے انڈے اور دودھ کے کچھر میں ڈبوئیں پھر چپس والے کچھر میں خوب اچھی طرح رول کر لیں۔
 • اوون کو ٹیس منٹ پہلے 200°C پر گرم کر لیں، اوون ٹرے میں برش کی مدد سے مارجرین یا مکھن لگا لیں۔
 • چکن کے ٹکڑوں کو اوون ٹرے میں رکھ کر تیس سے پچیس منٹ بیک کر لیں، پھر پلٹ کر برش سے تھوڑا سا مارجرین یا مکھن لگائیں اور دس سے پندرہ منٹ مزید بیک کر لیں۔

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر مایونیز اور کچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

چکن
 نمک
 لہسن کا پیسٹ
 پیپر کا پاؤڈر
 لیموں کا رس
 کالی مرچ پیسی ہوئی
 ووسٹر شائز ساس
 لہسن کا پاؤڈر
 آلو کے چپس
 پارمیسان چیز
 انڈا
 دودھ
 ڈیڑھ کلو
 حسب ذائقہ
 دو کھانے کے چمچ
 دو کھانے کے چمچ
 چار کھانے کے چمچ
 ایک چائے کا چمچ
 دو کھانے کے چمچ
 ایک چائے کا چمچ
 ایک پیالی
 آدھی پیالی
 ایک عدد
 آدھی پیالی



ہر امصالحہ راس

اجزاء:

گوشت
چاول
نمک
ادرک لہسن پسا ہوا
پیاز
سونف
ثابت دھنیا
ثابت کالی مرچیں
لوگ
دارچینی
ہری مرچیں
ہرا دھنیا

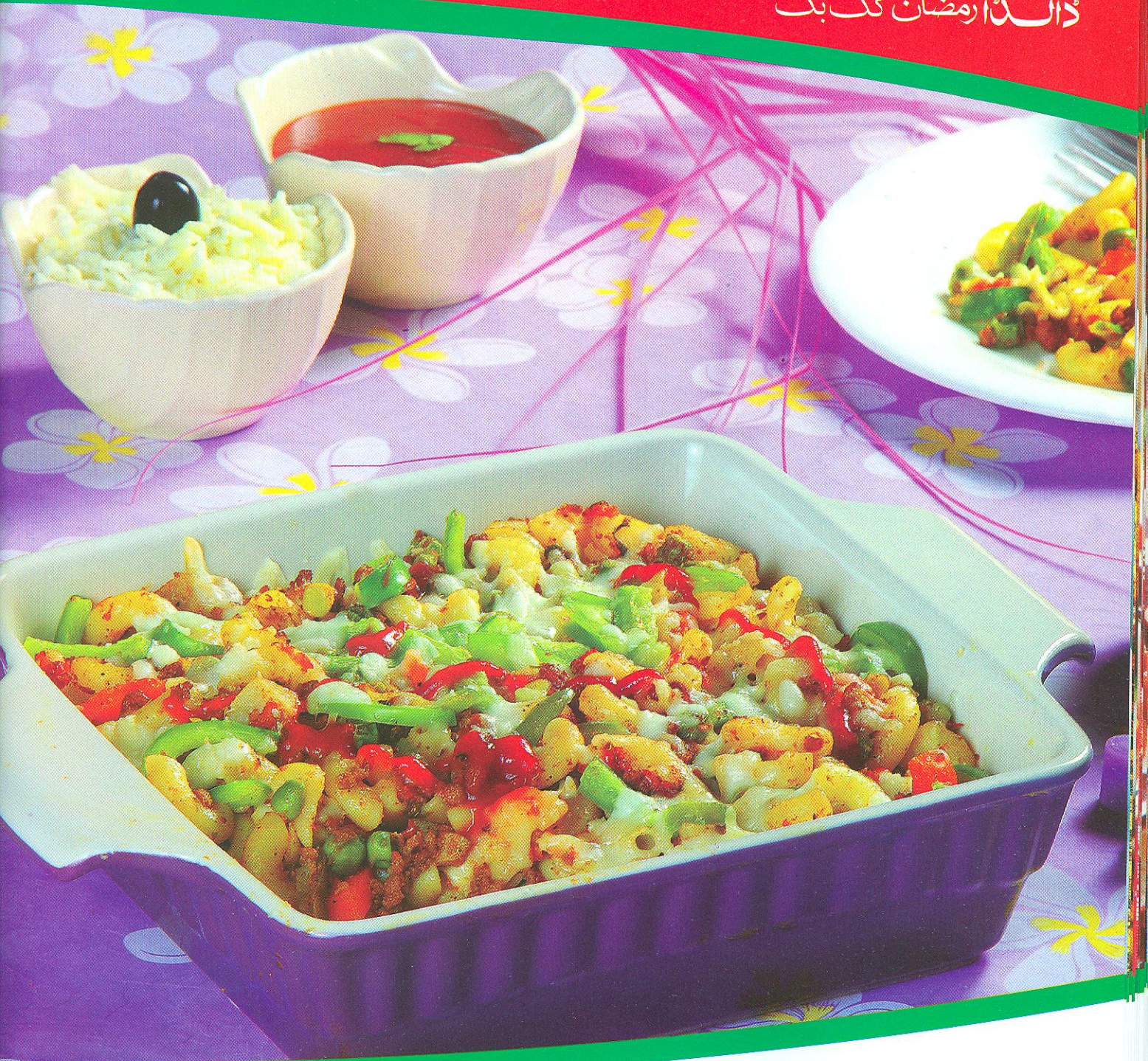
آدھا کلو
آدھا کلو
حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ
ایک عدد
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
چھ سے آٹھ عدد
چار سے چھ عدد
دو انچ کا ٹکڑا
چھ سے آٹھ عدد
آدھی گٹھی

ترکیب:

• گوشت کو دھو کر چار پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں، جب ابال آجائے تو اس میں سونف، دھنیا، ثابت کالی مرچ اور پیاز ڈال دیں۔ پانی جب تین پیالی رہ جائے تو گوشت نکال کر علیحدہ رکھ لیں اور بچنی کو چھان لیں
• ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو ملا کر باریک پیس لیں
• پین میں ڈالڈا VTF بنا پتی کو درمیانی آٹچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں، لوگ اور دارچینی ڈال کر کڑا لیں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
• اس میں ادرک لہسن، پسا ہوا ہر امصالحہ اور گوشت ڈال کر چار سے پانچ منٹ بھونیں۔ پھر چاول اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کریں اور بچنی ڈال دیں
• درمیانی آٹچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر ہلکی آٹچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

سلا داور رائس کے علاوہ اس کے ساتھ شامی کباب بھی بہت مزہ دیں گے۔



منس و تاج میکرونی

ترکیب:

• اپنے پسند کی شپ کی میکرونی لے کر نمک ملے پانی میں ابال لیں (پیکٹ پر دیے گئے نام کے مطابق)، چولہے سے اتار کر اس میں ایک پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر پانچ منٹ ڈھک کر رکھ دیں۔ پھر چھانی میں چھان کر اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ملا کر رکھ دیں، گاجر، مشروم اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
• مکڑا ہی یا فرائینگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ایک منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں، اس میں لہسن کو ایک سے دو منٹ فرائی کر کے اس میں قیمہ ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک فرائی کریں
• گاجر، شملہ مرچ، مشروم اور سویٹ کارن ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں، پھر اس میں میکرونی ڈال کر تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے مکس کر لیں
• نمک، سفید مرچ، چائے نمک، اور چینی ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں۔ دو سے تین منٹ بعد جب بھاپ نکل جائے تو مسٹرڈ پیسٹ اور مایونیز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سی ڈش میں نکال کر اس غذائیت سے بھرپور ڈش کارات کے کھانے پر لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

میکرونی
قیمہ
نمک
لہسن چوپ کیا ہوا
سفید مرچ پسی ہوئی
چائے نمک
چینی
مسٹرڈ پیسٹ
مایونیز
گاجر
مشروم
شملہ مرچ
سویٹ کارن
دو پیالی
200 گرام
حسب ذائقہ
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ
ایک سے دو عدد
آدھی پیالی
ایک عدد
آدھی پیالی



مٹن اسٹو

اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے ثابت جوئے	آٹھ سے دس عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
پیاز	پانچ سے چھ عدد درمیانی
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت لال مرچ	دس سے بارہ عدد
تیز پات	ایک سے دو عدد
دارچینی	ایک ٹکڑا
ثابت کالی مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
دہی	ایک پیالی

ترکیب:

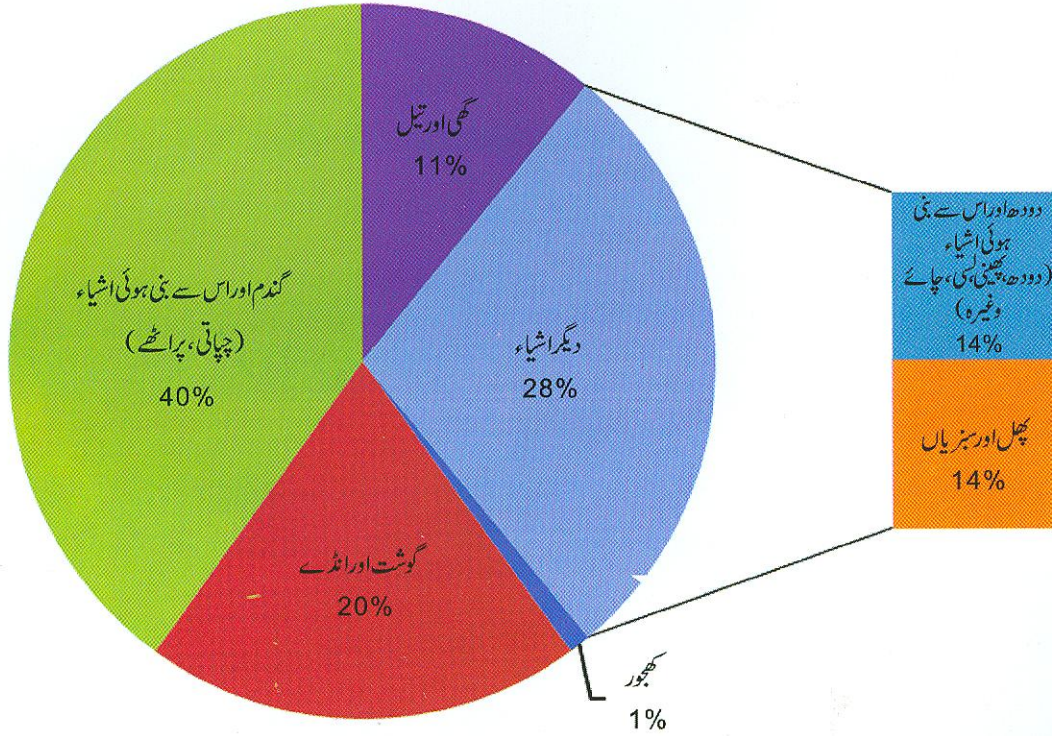
- گوشت کو دھو کر رکھ لیں، پیاز کو موٹی کاٹ لیں
- نمک، ادرك، لہسن، پیاز، دھنیا، زیرہ، لال مرچ اور دہی کو چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل کے ساتھ اچھی طرح ملا لیں
- پھر یہ تمام مصالحے گوشت میں اچھی طرح لگا کر تین سے چار گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں پھر اس میں دارچینی، کالی مرچ اور تیز پات ڈال دیں
- دو سے تین منٹ بعد جب مصالحے لکڑ لکڑانے لگے تو مصالحہ لگا ہوا گوشت ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ تیز آنچ پر پکائیں پھر آنچ ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے
- پھر اسے اتنی دیر بھونیں کہ پانی اچھی طرح خشک ہو جائے اور تیل علیحدہ ہو جائے
- پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

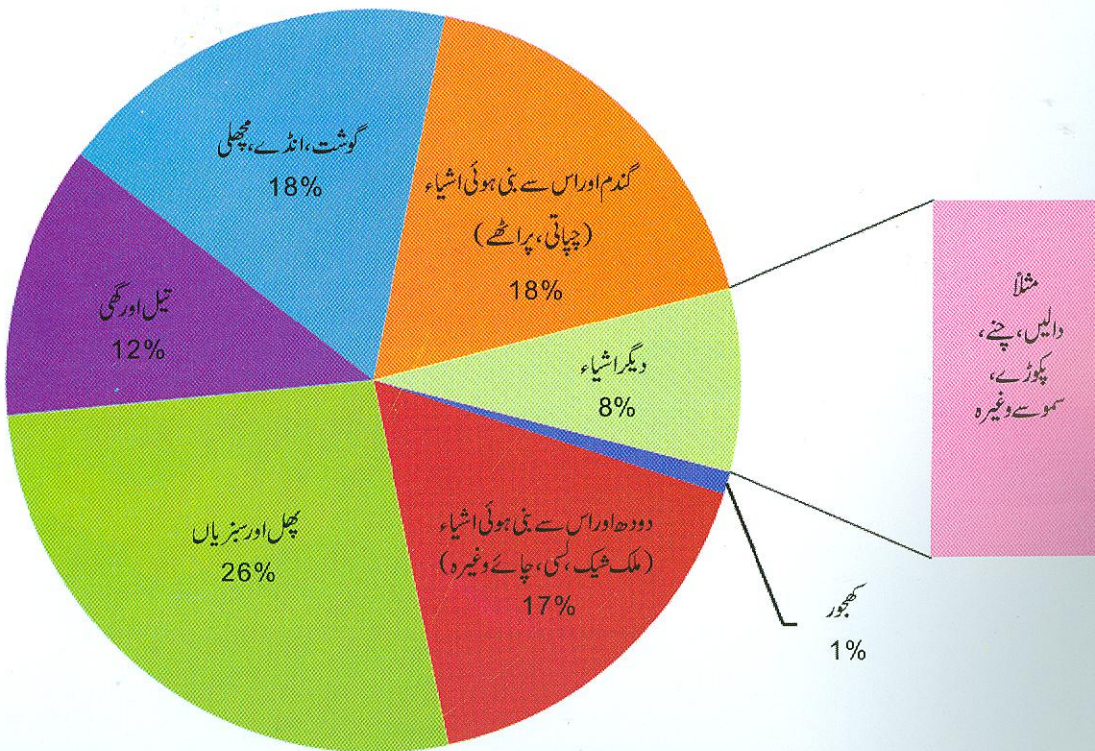
یہ ہلکی پھلکی ڈش گوشت کی ڈشز پر پسند کرنے والوں کو رمضان میں رات کے کھانے پر بھی مزہ دیں گی اور چائیں تو پراٹھوں کے ساتھ سحری میں بھی لطف اندوز ہوا جاسکتا ہے۔

ڈالڈانے ماہ رمضان المبارک کے پر سترت موقع پر آپ کی صحت کا خاص خیال رکھتے ہوئے نیوٹریشنٹ اور فوڈ ٹیکنالوجسٹ کی مدد سے ڈائنٹ چارٹ ترتیب دیا ہے۔ جو اس مبارک مہینے میں آپ کے لئے یقیناً کارآمد رہے گا۔

سحری کا دسترخوان



افطار کا دسترخوان



اس چارٹ کے مطابق سحری اور افطار کا دسترخوان سجانے کے لئے صحت بخش ترین ڈالڈا کوکنگ آئل اور ڈالڈا VTF بنا سکتی

کا استعمال آ کر کہہ رہے ہیں۔ بہتہ بہتہ